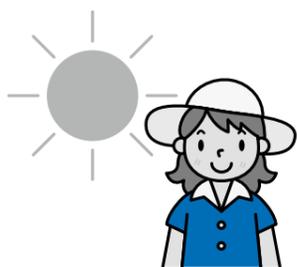


# 熱中症を予防しましょう

今年も暑い夏になりそうです。平成24年の夏期（7月～9月）に熱中症で搬送された人員は、全国で45,834名、死者も73名出ています。南国市消防本部管内では、死者は出なかったものの、45名が熱中症で救急搬送されています。熱中症は予防ができる病気です。熱中症を知り、しっかり予防しましょう。



- 暑さを避けましょう
- ▼直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。
- ▼エアコンや扇風機を使って、室温が28度を越えないようにしましょう。
- ▼外出時は、帽子をかぶるなど日よけ対策をしましょう。

## 予防のポイント



**熱中症とは**  
室温や気温、湿度が高い中で、の作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、重症になると、けいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

## 熱中症とは

- 体調管理をしましょう
- ▼深酒をせず、十分な睡眠をとります。
- 暑さ指数を活用しましょう
- ▼暑さ指数とは、熱中症の危険度を、「ほぼ安全」から「危険」までの5段階で表したものです。環境省の熱中症予防サイト（<http://www.wbgtenv.go.jp/>）で6月1日(土)から10月18日(金)まで発表されます。



- 服装を工夫しましょう
- ▼熱を吸収して熱くなる黒色系の服は避け、体をしめつけない涼しい服装で出かけましょう。
- 水分を補給しましょう
- ▼水分補給は熱中症予防の基本です。水やお茶、スポーツドリンクなど、水分をこまめに補給しましょう。

## 子ども、高齢者は特に注意

- 高齢者の熱中症予防
- ▼のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ▼「周りに迷惑をかけたくない」などと無理をせず、調



- 子供の熱中症予防
- ▼遊びの際にも休憩を取り、水分補給をしましょう。
- ▼服装に注意し、帽子も忘れずにかぶりましょう。
- ▼バランスのとれた食事や運動などで、暑さに負けない体づくりを実践しましょう。
- ▼ちよつとの間だからと油断せず、絶対に自動車内子どもを置き去りにしないようにしましょう。

## 子ども、高齢者は特に注意

- 高齢者の熱中症予防
- ▼のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ▼「周りに迷惑をかけたくない」などと無理をせず、調

## ためらわずに救急車を

自分で水が飲めないときや動けないとき、意識がなかったりおかしかったりしたとき、全身のけいれんがあるときなどは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

- 熱中症が疑われたら
- ▼涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ▼エアコンや扇風機などで体を冷やす。
- ▼水分を飲めるなら、量は少しずつ、回数は多く取る。



子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもいいでしょう。

## U・Iターン人材情報システムのご案内

高知県U・Iターン人材情報システムは、県外在住で地元に戻りたいと思っている方と県内の求人企業との双方に、求人・求職情報の提供を行うシステムです。

登録はホームページ（<http://ui-turn.pref.kochi.lg.jp>）からできますが、申込書の郵送をご希望の方はご連絡ください。

## U・Iターン就職相談会

県外在住の方が地元に戻りたいと思うとき、仕事のことが不安になるといいます。

- とき／8月15日(木) 12:00～15:00
- ところ／高知会館

県では、U・Iターン就職相談会を開催しますので、ご家族やお知り合いの方にお知らせください。



- ※U・Iターンに関するお問い合わせは  
高知県U・Iターン企業就職等支援センター（☎0120-103-245）まで  
※平日9:00～16:00

## 住宅用火災警報器を設置しましょう

～市内の約3割が未設置です！～

住宅火災による死者のうち、約8割が逃げ遅れによるものです。

現在、市内の住宅用火災警報器の設置率は約7割で、約3割の家庭が未設置です。大切な家族の命と財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。



住宅用火災警報器は、火災発生時に煙を感知するとブザーや音声でお知らせします。

\*住宅用火災警報器の設置は、平成23年6月1日から義務付けられています。

\*市では、日本消防検定協会による検定品を推奨しています。NSマークのついた商品を選びましょう。



Q：取り付けは自分でできるの？

A：付属ビスで簡単に取り付けることができます。

Q：どこに設置すればいいの？

A：寝室、階段に設置してください。

\*寝室が2階以上の場合は、階段にも設置します。

\*台所への設置義務はありませんが、出火の可能性が高い場所なので、取り付けをお勧めします。

Q：どんな種類があるの？

A：天井取り付け式や壁取り付け式があります。

また、煙式と熱式がありますが、台所以外は煙式を設置してください。

\*目や耳の不自由な人に、振動や光で火災を知らせる機能がついたものも販売されています。

住宅用火災警報器Q & A

Q：どこで販売しているの？

A：ホームセンターや電気店などで販売しています。詳しくは各店舗へお問い合わせください。

※お問い合わせは、消防本部予防課（☎863-3511）まで